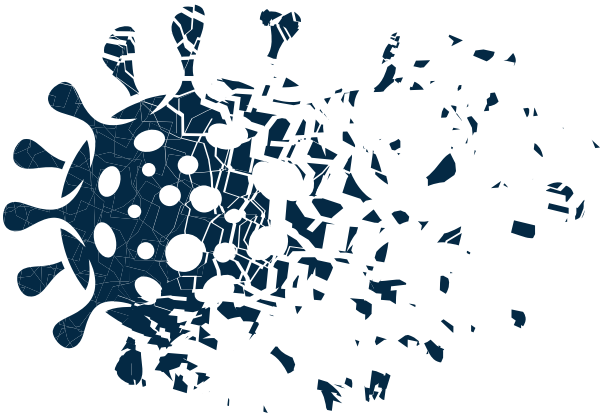
CORONAVIRUS
COVID-19

CASES
Cooperativa António Sérgio para a Economia Social

CORONAVIRUS
COVID-19



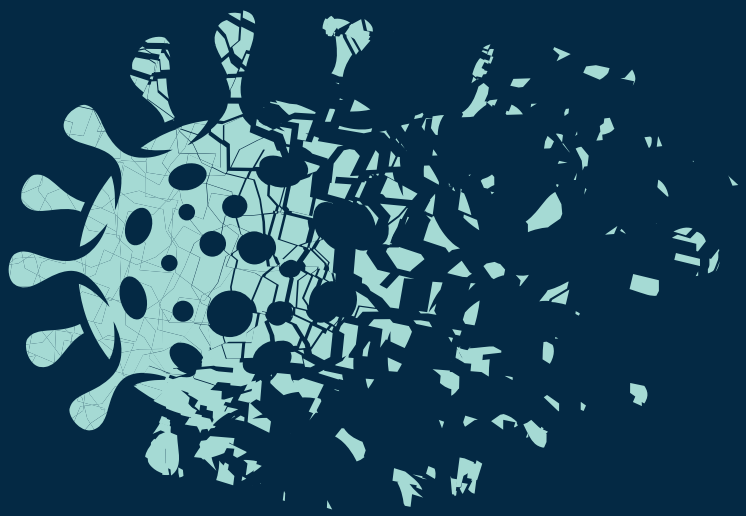
De forma a assegurarmos o teu regresso seguro ao local de trabalho, apresentamos um conjunto de medidas que permitem, por um lado, prevenir a transmissão da COVID-19 e, por outro lado, garantir as condições de segurança e saúde no trabalho.

O presente documento pretende, assim, informar sobre:

- as principais medidas coletivas, de âmbito organizacional, promovidas pela CASES, enquanto responsável por assegurar condições de trabalho seguras e saudáveis;
- os comportamentos individuais que devem ser adotados por cada um/a de nós, enquanto agentes de saúde pública.

CASES
Cooperativa António Sérgio para a Economia Social

CORONAVIRUS
COVID-19



I. MEDIDAS ORGANIZACIONAIS IMPLEMENTADAS

CORONAVIRUS
COVID-19

Tendo por base as recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), a CASES implementou as seguintes medidas:

• Adoção de soluções de teletrabalho integral, de teletrabalho parcial e rotativo e de trabalho presencial, de acordo com:

- as condições físicas da sede, CAS e DEL-Norte;

- a situação pessoal/familiar dos/as trabalhadores/as;

- as tarefas desempenhadas pelos/as trabalhadores/as.

• Aquisição dos equipamentos de proteção individual adequados (máscaras, viseiras, luvas), bem como dos produtos para limpeza e desinfeção das mãos e dos postos e equipamentos de trabalho;

• Adaptação ou reorganização dos postos de trabalho, quando necessário, tendo em vista assegurar o distanciamento social entre trabalhadores/as e o cumprimento da distância de segurança (2 metros);

• Criação de uma sala exclusiva dos/as trabalhadores/as da sede para efeitos de utilização do frigorífico e do microondas e realização das refeições nos postos de trabalho, por forma a minimizar as aglomerações na copa;

•Suspensão de atendimentos presenciais, privilegiando-se a utilização de meios de comunicação à distância;

• Participação em reuniões presenciais condicionadas à sua imprescindibilidade, priorizando-se o recurso a ferramentas de videoconferência;

• Revisão do Plano de Contingência, no âmbito da reavaliação de riscos decorrente da COVID-19, de acordo com as recomendações da DGS e da ACT e em articulação com a empresa prestadora de Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho;

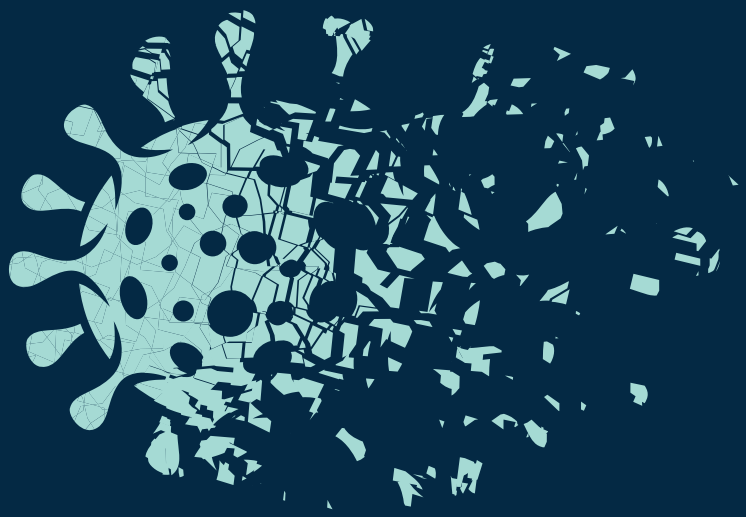
• Articulação com as entidades gestoras dos edifícios relativamente ao reforço de ações de higienização, limpeza e desinfeção dos locais de trabalho;

• Monitorização das presentes medidas e reavaliação do Plano de Atuação - Regresso ao local de trabalho no contexto da COVID-19.

"Segundo a Organização Mundial da Saúde, um dos seis critérios a ter em conta na suspensão/levantamento das medidas restritivas impostas no âmbito da COVID-19 é a existência de medidas preventivas nos locais de trabalho, dado que estas medidas não só permitem salvar vidas, como também assegurar o emprego e a produção nacional, assim como o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e serviços."

Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

CORONAVIRUS
COVID-19



II. COMPORTAMENTOS INDIVIDUAIS A ADOTAR

CORONAVIRUS
COVID-19

CORONAVIRUS
COVID-19

De acordo com a DGS uma adequada prevenção da COVID-19 deve contemplar as seguintes medidas de prevenção:

HIGIENE DAS MÃOS

• **Lava frequentemente as mãos**, com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos (assiste aqui ao vídeo da DGS sobre técnica de lavagem das mãos), ou utiliza a solução desinfetante de base alcoólica disponibilizada para o efeito;
• **Não toques** nos olhos, nariz ou boca sem ter as mãos devidamente lavadas ou desinfetadas;
• Tem especial atenção quando receberes **objetos do exterior** (documentação, encomendas, etc.), lavando ou desinfetando as mãos depois de os manuseares.

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antissética de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

• **Adota medidas de etiqueta respiratória: tapa o nariz e a boca sempre que espirrares ou tossires**. Deves utilizar o antebraço, a zona interior do cotovelo ou um lenço de papel descartável – que deves colocar no lixo imediatamente depois de utilizar – e lavar as mãos a seguir.

"O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se a um/a trabalhador/a através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de um trabalhador com secreções respiratórias infeciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. equipamentos e máquinas) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

CORONAVIRUS
COVID-19

DISTANCIAMENTO SOCIAL

• **Evita o contacto próximo** com os/as colegas e outras pessoas - mantém uma distância de, pelo menos, dois metros;
• Privilegia a **utilização de meios de comunicação à distância**, uma vez que os atendimentos presenciais estão suspensos;
• Privilegia o recurso a **ferramentas de videoconferência**, uma vez que a participação em reuniões presenciais está condicionada à sua imprescindibilidade;
• Evita as aglomerações no **espaço de utilização do frigorífico e do micro-ondas** – recomenda-se a sua utilização individual e alternada;
• Realiza as **refeições** no teu posto de trabalho, de forma a evitar a utilização da copa.

"O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

• **Limpa e desinfeta diariamente as superfícies que mais utilizas**, como o teclado e o telefone, bem como os equipamentos partilhados (impressora, máquina de café, micro-ondas) - utiliza os armários e as gavetas para arrumar os objetos e os utensílios que menos utilizas;
• **Quando abandonares o teu posto de trabalho** deixa-o organizado e arrumado, de forma a facilitar a limpeza e higienização.

"A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

AUTO MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

• **Antes de saíres de casa monitoriza os sintomas** (febre, tosse, dificuldade respiratória, perda do olfato e do paladar ou cansaço e dores musculares) - **mantem-te em casa** caso apresentes algum destes sintomas, contacta a linha SNS24, através do número 808 24 24 24 e informa a tua chefia;
• **Se sentires algum dos sintomas no local de trabalho**, avisa de imediato a tua chefia e dirige-te, com precauções de distanciamento social e de higiene, **para a sala de isolamento**, conforme consta do Plano de Contingência COVID-19.

"A temperatura ≥ 38.0ºC (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia/ dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas (pelo/a trabalhador/a) permite identificar casos suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

• O **uso de máscaras** é recomendável nos espaços de trabalho com múltiplas pessoas (assiste aqui ao vídeo da DGS sobre os cuidados no uso correto da máscara)

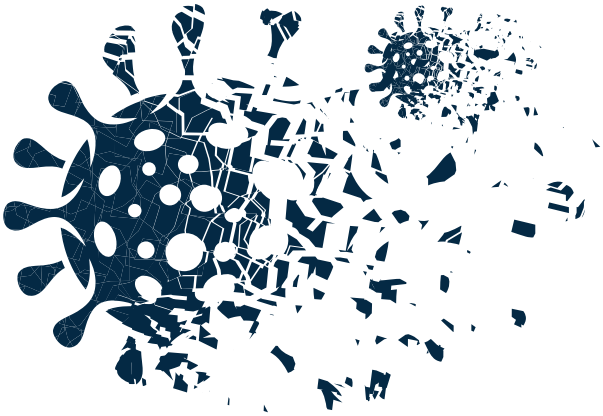
"A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI) evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

(IN)FORMAÇÃO

• **Consulta periodicamente a Pasta "COVID-19"** disponibilizada na Partilha, onde encontras um conjunto de informações sobre esta matéria, designadamente o Plano de Contingência, o Plano de Atuação -Regresso ao local de trabalho no contexto da COVID-19 e manuais de apoio disponibilizados pelas entidades competentes;
• **Consulta periodicamente o site da Direção-Geral da Saúde**, para estares devidamente informado/a sobre a evolução da pandemia e acederes a um conjunto de recursos importantes no âmbito da prevenção da COVID-19;

"Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções aos/às trabalhadores/as sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade."
Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas - Direção-Geral da Saúde

CORONAVIRUS
COVID-19



Para esclarecimento de dúvidas sobre as presentes medidas contacta a SG.

O presente documento será objeto de atualização em função dos resultados da monitorização interna das medidas, bem como em função das orientações/recomendações das autoridades competentes.

CASES
Cooperativa António Sérgio para a Economia Social

CORONAVIRUS
COVID-19

CASES
Cooperativa António Sérgio para a Economia Social